**ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ**

# ВЖИВАННЯ НЕПОВНОЛІТНІМИ

**АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ**

Подолання алкоголізму та наркоманії не­можливе без з'ясування причин цих негативних явищ.

Найчастіше до алкоголізму та наркоманії підлітки вдаються через життєвий досвід, помилки в шкільному та сімейному вихованні. Наркологи та психіатри на перше місце став­лять патологію розвитку особистості, тобто спадкові вади у функціонуванні вищої нервової діяльності. Це, насамперед, діти з психопа­тичними рисами характеру, невротичні, емо­ційно нестійкі, розумове відсталі.

На думку психологів, жодна з цих причин не є тою, що безпосередньо детермінує виникнення бажання вживати алкоголь чи нарко­тики. Справді, ми знаємо, що багато дітей виховується у складних сім'ях, які мають низький культурний рівень, однак далеко не всі вони стають алкоголіками чи наркоманами. З другого боку, більшість дітей, що стоять на обліку в психоневрологічних диспансерах (тобто мають значні відхилення у розвитку нервової діяльності), все ж таки знаходять своє місце у самостійному житті. Таким чином, детермінантою виникнення алкоголізму та наркоманії неповнолітніх виступають не зов­нішні обставини, і навіть не внутрішні особли­вості, а свідомість, внутрішній світ самого під­літка.

Життя людини може складатися по-різному, стан здоров'я — також, але головним у ньому буде те, як сама людина сприймає всі ці обставини, як вона ставитися до оточуючих, як вона переживає події свого буття. Саме це є предметом психологічного аналізу, і саме це визначає, чому одна дитина, незважаючи на несприятливі умови життя, виростає достой­ною людиною, а інша, що виховується начебто в заможній, благополучній сім'ї, починає вживати алкоголь або навіть наркотики. Необхідність дослідження саме психологічного аспекту боротьби з алкого­лізмом та наркоманією неповнолітніх полягає в тому, що цей підхід має розв'язати сутність існуючих питань. Якщо завдання медицини — боротися з наслідком дії наркотиків, а пра­воохоронних органів — перекрити шляхи доступу психотропних речовин до неповно­літніх, то завдання психологів—добитись, щоб людина сама не бажала вживати алкоголь. Якщо будуть знайдені психологічні механізми формування установки на здоровий спосіб життя, то медичні та юридичні аспекти відпадуть самі собою.

Сенс алкоголізму та наркоманії полягає в то­му, що людина змінює свій психічний стан штуч­ним шляхом. Отже, віднайти психологічні причини виникнення наркоманії та алкоголізму у неповнолітніх — значить відповісти на запи­тання "Чому підліток хоче змінити свій психо­логічний стан саме штучним шляхом?" Відпо­відь на це запитання треба шукати в дослідженні психологічних особливостей підлітків, що вживають алкоголь, або епізодично — нарко­тичні речовини.

Дослідження вчені почали з вивчення моти­ваційної сфери. Відомо, що мотивація займає провідне місце в характері особистості, оскільки багато в чому пояснює рушійні сили діяльності та поведінки. Результати досліджень свідчать, що головні мотиви більшості підлітків вра­жають беззмістовністю. Так, 79% підлітків, розповідаючи про своє життя, уподобання, відзначають як найулюбленіші пасивно-розважальні види діяльності. "Люблю сидіти та "балдіти" під музику" тощо.

Якщо порівняти ці дані з міркуваннями звичайних дівчат і хлопців, у яких пере­важають мотиви спостереження, самореалізації, престижу, самовдосконалення, ство­рюється враження, що підлітки, які схильні до алкоголізму та наркоманії, живуть наче уві сні, ніколи не замислюючись над тим, що і для чого вони роблять.

Цей висновок стосується і мотивів ужи­вання наркотиків. Так, 43% підлітків пояс­нили: їм це подобається; 27% — було цікаво спробувати дію психоактивних речовин; 24% — нічого не могли пояснити; 6% — не хотіли відставати від своїх друзів. Зрозуміло, що такі висловлювання підлітків фіксують лише зовнішні, поверхові мотиви. І це не випадково. Адже для усвідомлення складних, глибинних, реально діючих мотивів своєї поведінки людина повинна мати досить високий рівень розвитку особистості, певні навички самоана­лізу, прагнення зрозуміти себе.

Застосування проективних методів дослід­ження особистості допомогло виявити різні від­хилення у мотиваційній сфері підлітків, що вжи­вають наркотики:

1) спрямованість мотиваційної сфери має протилежний напрям порівняно з загальноіснуючою у звичайних підлітків (задоволення, подя­ки, нагороди, похвали);

2) звичайні підлітки вбачають у своїй діяль­ності джерело позитивних емоцій;

3) звичайні підлітки вважають за необхідне передбачати результати своєї діяльності, аналізують наслідки своїх дій, беруть на себе відповідальність за свої вчинки.

Яке значення мають названі особливості мотиваційної сфери для з'ясування причин алкоголізму та наркоманії?

Відомо, що рушійною силою життєдіяль­ності людини є потреби. Задоволення будь-яких потреб супроводжується позитивними емоціями. Людина, яка не має відхилень у розвитку особистості, вже в підлітковому віці добре усвідомлює зв'язок між своїми діями, задоволенням своїх потреб та позитивними емоціями.

Мотиви вживання алкоголю юнаками та дівчатами істотно відрізняються. Так, тради­ційні мотиви є домінуючими для юнаків та дівчат, а ось на другому місці в юнаків стоять гедоністичні мотиви, тобто бажання отримати фізичне та психологічне задоволення від дії алкоголю, а в дівчат — псевдокультурні мотиви, тобто вплив соціального мікросередовища.

Третє місце для юнаків посідають мотиви позбавлення нудьги, апатії, "порожнечі", бажання підвищити ефективність поведінки, а для дівчат — підкорення впливу окремих осіб або референтної групи, наслідування і аж потім — гедоністичні мотиви.

На останньому місці стоять мотиви, пов'язані з демонстративною функцією алкоголю.

Матеріали досліджень засвідчили низький рівень самоусвідомлення підлітками, схиль­ними до алкоголізму, рис своєї особистості, практичну відсутність навичок самоаналізу і вміння описувати себе. Аналіз результатів свідчить про значні відхилення у розвитку самосвідомості підлітків, які зловживають алкоголем чи наркотиками, їхні самооцінка та рівень домагань суттєво відрізняються від показників підлітків групи "норма", і важковиховуваних учнів, які не вживають алкоголю та наркотиків. Підлітки, схильні до алкого­лізму, одразу ж відмовляються від праці, тільки-но зіткнуться з труднощами. Подібна пове­дінка спостерігалась у 57% таких підлітків. Страх перед невдачами, небажання навіть спро­бувати подолати труднощі свідчить про висо­кий рівень невпевненості у своїх можливостях, інтелектуальних здібностях. Однак, незважа­ючи на це, у них занадто високий рівень до­магань. Це виявляється і в їх висловлюваннях, і в динаміці вибору складності завдань залежно від успіху чи невдачі.

У графіках вибору та виконання завдань відображається водночас три тенденції: занадто високі домагання, низька самооцінка, нев­певненість у собі.

Особистість підлітка, який вживає нарко­тики, або зловживає алкоголем, значно відріз­няється за деякими параметрами від звичайних підлітків. Це дає підставу вважати, що існує схильність до вживання наркотиків або алко­голю, Діагностика такої схильності дає змогу своєчасно виявляти підлітків, які потребують особливої уваги. Надалі з такими дітьми треба проводити спеціальні психолого-педагогічні заходи, спрямовані на корекцію структурних компонентів їх особистості.

Важливим напрямом діяльності служби пси­хологічної допомоги неповнолітнім повинна бути робота з родинами таких підлітків, а також з дітьми, батьки яких зловживають алкоголем.

## ЯК КИНУТИ ПАЛИТИ

Деякі курці на­магаються кинути палити, посту­пово скорочуючи кількість викурю­ваних сигарет, або не викурю­ючи повністю кожну сигарету.

Такий підхід ще ні разу не давав бажаного результату. Справа в тому, що у курців роз­вивається певний рефлекс не тільки на вди­хання диму, але й на весь процес паління, діставання сигарети з пачки, запалювання сірника або запальнички, втягування й ви­пускання диму. Внаслідок цих рефлексів ви­никає бажання знову повторити весь процес, що й робить паління потребою, від якої, як вважає курець, позбавитися неможливо.

Можна позбутися цієї шкідливої звички? Можна, але припинити палити треба одразу, могутнім вольовим рішенням. І на це здатна кожна психічно здорова людина. Академік Академії Наук України Р. Процюк радить:

По-перше, треба чітко для себе визначи­ти причину, чому ви припиняєте палити. Також призначити собі термін, упродовж яко­го можна кинути куріння (не більше 1-2 мі­сяців). Проаналізувати, в яких ситуаціях ви беретесь за сигарету. Поступово треба скоро­чувати кількість сигарет, які ви викурюєте за день. Ближче до того часу, коли ви зовсім припините паління, намагайтеся обійтися без сигарет добу, дві, три і т. д.

По-друге, треба твердо намітити день, коли ви кинете палити одразу й назавжди. Для цього за тиждень навчіться методів ауто-генного тренування для зміцнення самовла­дання. Тоді ви зможете пережити стресові ситуації без сигарети.

Не паліть під час сніданку. Починаючи з другого дня, не паліть перед обідом, а з тре­тього — і перед вечерею. Збільшуйте інтер­вали меж палінням. Не робіть глибоких затя­жок і збільшіть перерви між ними. Не доку­рюйте сигарету на 2/3.

Якщо вам пропонують знайомі запалити, відмовляйтеся. Коли куплятимете нову пачку сигарет, докоряйте собі, що знову купили отруту для свого організму. Пригадайте усі шкідливі наслідки, які викликає тютюновий дим. І щоразу запитуйте себе: для чого я палю?

Щодня зменшуйте кількість викурюваних сигарет. Першого дня — на одну сигарету, другого—на дві, третього — на три, четвер­того дня — на чотири-п'ять, шостого дня викурюйте не більше 1-2 сигарет, а краще зовсім відмовтеся від паління. Якщо це вдасться, успіх надасть вам нових сил для відмови від паління.

Не паліть, коли ви п'єте кофе, чай або дивитесь телевізор. Одночасно упродовж цього тижня і після відмови від паління щоденно увечері перед сном і вранці, одразу після того, як ви прокинулись, лежачи в ліжку, промовляйте подумки або вголос на­ступні формули самонавіювання, запропо­новані психотерапевтом:

***ПАЛІННЯ—ОТРУТА...***

***ПАЛІННЯ ДЛЯ МЕНЕ ШКІДЛИВО...***

***Я ПЕВЕН, ЩО КИНУ ПАЛИТИ...***

***ВИГЛЯД ЛЮДИНИ, ШО ПАЛИТЬ, ЗАПАХ ТЮТЮНУ МЕНІ НЕПРИЄМНИЙ...***

***Я ВИРОБЛЯЮ ВІДРАЗУ ДО ТЮТЮНУ...***

***Я ТВЕРДО ВИРІШИВ КИНУТИ ПАЛИТИ...***

***СВОБОДА ВІД СИГАРЕТ ЗРОБИТЬ МЕНЕ СИЛЬНИМ, ЗДОРОВИМ.***

Після тижня підготовчого тренування тре­ба прибрати з дому все, що нагадує про курево: сигарети, сірники, запальничку, по­пільничку. Всім оголосіть, що від сьогодні ви кинули палити, і від цього дня більше не паліть. Коли вам захочеться палити, випий­те 1-2 склянки соку чи води, глибоко вди­хайте свіже повітря біля відчиненого вікна, виконайте кілька фізичних вправ.

Твердо й послідовно проводьте в життя прийняте рішення.

Сам факт відмови від паління зміцнює волю й надає впевненості й віри в пере­могу.

**УРОКИ ТВЕРЕЗОСТІ.**

**АЛКОГОЛЬ: ЧОМУ ЦЕ НЕБЕЗПЕЧНО?**

Я хочу почати з того, що означає слово “алкоголь”. Це слово арабського походження і означає воно “аль-коголь” – одурманення, запаморочення.

Запам’ятайте, що:

* вживання алкоголю абсолютно недопустиме для дітей і підлітків;
* для 12-13 річних дітей 250 грам горілки є смертельною дозою;
* що швидше починається вживання алкоголю, то швидше розвивається хвороблива пристрасть до нього;
* якщо регулярне вживання алкоголю починається в 13-15 років, то така пристрасть виникає уже через рік, якщо в 15-17 років – то через 2-3 роки, якщо в 22-25 років, то через5-7 років.

Я думаю, що над цими даними варто задуматись, щоб не було пізно.

Алкоголь не тільки шкодить здоров’ю, але й погано діє на психіку людини та її розумову діяльність.

Руйнується інтелект, втрачається активність, ініціатива, праця не приносить радості, наступає постійна втома.

Таким чином, алкоголь приводить до психічного виродження особистості.

Але пам’ятайте, що алкоголізм –це хвороба, якої можна і уникнути. Згадаймо хоча б слова письменника Джека Лондона:

“Хмільне завжди протягує нам руку, коли ми стаємо слабкими, коли ми стомлені, і вказує надзвичайно легкий вихід із скрутного становища.

Але обіцянки ці брехливі: обмануте душевне піднесення, фізична сила, яку воно обіцяє, примарна: під впливом хмільного ми втрачаємо істинну уяву про цінність речей”.

Отже, якщо ви дбаєте про здоров’я, якщо здоров’я для вас найвища цінність, запам’ятайте – ніколи не доторкайтеся до чарки.

Та все ж, чому підлітки вашого віку вживають спритні напої? Давайте спробуємо дати відповідь.

* Що позитивного вони у цьому вбачають?
* Випивши, ти можеш сказати і зробити те, що в тверезому стані ніколи не відважишся.

2. Відчуття дорослості.

Діти помічають, що дорослі, як правило відзначають свята із спиртними напоями, а не з газованою водою. А ви, як вам здається, уже також абсолютно дорослі люди.

3.Втеча від проблем.

Випивши, можна на деякий час забути про всі турботи і проблеми (домашні, шкільні і т.п.).

* Які мінуси вживання спиртних напоїв?

1. Втрата контролю.

Можна так розкріпачитися, що завтра буде стидно глянути в очі тим, з ким напередодні ви спілкувалися.

1. Конфлікт з батьками.

Адже їм найкраще знати і те, які ви дорослі, і як останнім часом важко з вами вжитися, і багато чого іншого.

3.Збільшення проблем.

Наступного дня після пиятики можна виявити, що невідомо куди поділась досить значна сума грошей. Крім того, вам дошкулятиме погане самопочуття, а старі проблеми все одно треба вирішувати.

4.Загроза алкоголізму.

В кінці кінців, розвивається залежність від алкоголю і тоді це вже хвороба, від якої важко позбавитись .

До речі, таке страшне явище, як наркоманія, починається переважно саме із вживання алкогольних напоїв. Для того, щоб переконати вас у цьому, я хочу навести приклад із життя одного молодого наркомана, недавнього учня. Ось як він сам визначив “сходинки свого падіння”:

Перша сходинка – вживання алкоголю, причому лише “благородних вин”.

Друга сходинка – вживання кріплених вин і водки.

Третя сходинка – вживання алкоголю разом з курінням маріхуани (наркотика).

Четверта сходинка – вживання алкоголю, куріння маріхуани, ковтання стимуляторів.

П’ята сходинка – алкоголь, маріхуана, стимулятори, ін’єкції внутрівенно сильнодіючих наркотиків.

Картина страшна, чи не правда?

Тому корисно для вас буде вже тепер усвідомити, що людина часто безсила перед алкоголем, втрачає контроль над своїми вчинками, коли зловживає ним.

До речі, в сучасних цивілізованих країнах вживати алкогольні напої зовсім не престижно, не модно. Престижно вести, тверезий спосіб життя, бути фізично і психічно здоровим.

Ось лише один приклад, про який недавно писала періодична преса. У 8-и мільйонній європейській країні Австрії нараховується всього 330 алкоголіків. Громадяни Австрії до стану алкоголізму доходять украй рідко.

Зверніть увагу!

До цього часу побутує думка, що однією з ознак чоловічої сили є вміння пити спиртне. Але так кажуть лише ті, хто полюбляє оковиту.

Навпаки, якщо ти відмовляєшся, знаходиш у собі сили протистояти чарці – ти справжній чоловік, козак і лицар.

Слухаючи сьогодні медика, вчителя історії, психолога у декого з вас на обличчі появиться недовірлива посмішка. Ви впевнені у своєму майбутньому, вам здається, що доля алкоголіків або тютюнового наркомана вам не загрожує, і, якщо побажаєте, то самі будете в змозі кинути це заняття.

На жаль, це далеко не так. Статистика стверджує, що у нашій країні кожен восьмий-десятий дорослий чоловік стає алкоголіком.

Вдивіться один одному в обличчя. Кого вибере доля? Кого з вас ми побачимо через 10-20 років з пропитим синяво-червоним обличчям, помутнілим поглядом, у брудному одязі, що тремтячими руками жадібно розкупорює пляшку.

Як не згадати тут слова американського письменника Д.Лондона, який писав: “Алкоголізм мертвою хваткою тримає людство з часу сивої давнини і збирає данину, пожираючи молодість, підриваючи силу, подавлюючи енергію, губить кращий цвіт роду людського”.

Мабуть, у нас немає жодної сім’ї, яку так чи інакше не турбувала б проблема алкоголізму та паління. Напевно, і хтось із вас тихенько зітхне, згадавши п’яного батька чи брата, сімейні сварки, що спричинювались горілкою.

В одній книжці є такі слова:

“Дім –це одне з великих слів... Дім – це тепло, близька любима тобою людина, яка зустрічає тебе біля дверей, простягає тобі руки. В домі тебе чекають. Тут твоя любов, сюди приходять твої друзі.

Дім – велике слово. В ньому ж є душа. Щаслива людина, в якої є свій добрий дім. А якщо душа пішла? Дім помирає. Він також смертний, дім. І до болі гірко бачити такі доми. Тут близька колись людина стає чужою, замість привітних рук назустріч протягуються кулаки, замість добрих слів – погрози. Таким стає всякий дім, в який приходить зло, біда, нещастя”.

Давайте ж зробимо так, щоб цього не було. Бо тільки тверезі люди, твереза нація може бути сильною, мудрою, мати свій дім.